

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tiago João Antunes Francisco

junho | 2017





Instituto Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Menor Treino Desportivo

Tiago João Antunes Francisco

Junho de 2017



Instituto Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

C.D. Fátima



Este relatório surge no âmbito do 3º ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

Estudante: Tiago João Antunes Francisco

Tutor de Estágio: Professor Bruno Tiago Pinto Borges Soares Álvares

Orientador: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Guarda, junho de 2016

Agradecimentos

Quero agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda que marcou o meu trajeto académico assim como a todos os docentes que me transmitiram diversos conhecimentos fundamentais para o meu futuro no mundo do desporto e como futuro treinador, sem esquecer de todos os meus colegas e amigos que me ajudaram e apoiaram ao longo destes 3/4 anos.

Á instituição "Centro Desportivo de Fátima", por me ter acolhido e proporcionado o meu estágio curricular, quer aos seus dirigentes, Afonso Guerreiro, Paulo Neto e Jorge Russo, pela ajuda e facilidade de comunicação com o clube; ao treinador da equipa de juniores, Telmo Pinto, que me ajudou e apoiou e muito me ensinou ao longo deste ano, ao treinador adjunto, Bruno Castanheira e o massagista António Batim, por me acompanharem e partilharem as suas ideias e conhecimentos comigo; a equipa de seniores pela sua simpatia e disponibilidade, aos jogadores da equipa de juniores que me acompanharam e ajudaram a crescer como treinador e pela amizade que criamos e que nunca irei esquecer e aos meus tutores de estágio, João Henriques, Francisco Ramos, Bruno Álvares, pelo seu tempo, simpatia e disponibilidade ao longo do estágio.

À Professora Doutora Teresa Fonseca, pelo apoio, durante a primeira fase do meu estágio, com uma disponibilidade e acessibilidade para ajudar e ensinar sempre que necessário.

Ao Professor Doutor Pedro Tiago Esteves que teve um papel preponderante na realização deste relatório de estágio solicitando reuniões de estágio, pelo apoio incansável, disponibilidade e facilidade para me ajudar na realização dos documentos elaborados ao longo do estágio.

Quero também agradecer e não menos importante, à minha família, em especial aos meus pais e irmãos pelo seu apoio, motivação e alegria apesar da distância de casa. Á minha namorada e aos meus amigos pela animação, motivação e apoio ao longo destes anos de vida.

Ficha de identificação

Instituição formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

do Instituto Politécnico da Guarda.

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Diretora do Curso de Desporto: Prof. Doutora Carolina Vila-Chã

Coordenador de estágio: Prof. Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Estudante: Tiago João Antunes Francisco

Número de estudante: 5008039

Entidade de acolhimento: Centro Desportivo de Fátima

Endereço: Rua padre António Martins Pereira nº 25; 2495 – 453- Fátima

Telefone:914845938

Email: geral@cdfatima.pt

Tutor: Bruno Tiago Pinto Borges Soares Álvares

Habilitações académicas: Licenciatura em Motricidade Humana, Ramo de

Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo: Futebol.

Grau de treinador: II - Futebol

Data de início de estágio: 21 de Setembro de 2016

Data de fim de estágio: 6 de Junho de 2017

Horas de estágio realizadas: 621 horas

Resumo

O estágio curricular em treino desportivo relativo ao curso de Desporto do

Instituto Politécnico da Guarda, tem como objetivo adquirir competências para uma

intervenção qualificada como futuro trabalhador Nesse sentido, pressupõe-se que ocorra

um aumento dos conhecimentos científicos, pedagógicos e técnicos relativos ao que foi

aprendido ao longo do curso nas diversas unidades curriculares.

O estágio foi realizado na modalidade de futebol, na equipa de juniores do

Centro Desportivo de Fátima, um clube que a nível sénior disputa o campeonato

nacional e já jogou na segunda liga portuguesa. A equipa de juniores tinha o objetivo de

ser campeã distrital para ascender ao campeonato nacional, um objetivo ambicioso que

por pouco não foi cumprido.

Durante o estágio curricular tive permanentemente em interação com os atletas,

onde apresentei e estruturei sessões de treino, colaborei na colocação e recolha do

material, elaborei e orientei sessões e exercícios de treino, realizei diversas observações

a jogos, onde melhorei imenso a capacidade de análise dos jogos, quer me deu um

conhecimento mais profundo e específico sobre os jogadores e dinâmicas da equipa.

Participei também nas diversas atividades do clube como jantares e momentos

de convívio que ajudam a fortalecer um bom espírito de grupo e criar amizades.

Como projeto de promoção, realizei um torneio de futsal para projeção do clube

ao qual dei um intuito de solidariedade, com alimentos para o CRIF.

Em suma posso dizer que foi uma grande experiência repleta de aprendizagem e

partilha de conhecimentos, mas nem tudo foi fácil à partida, mas isso fez-me lutar e

esforçar-me por aprender e querer saber mais ao longo do estágio. O estágio foi um

pleno de aprendizagens e experiências que me permitiram entender melhor as dinâmicas

deste magnífico desporto que é o futebol.

Palavras-chave: Treino desportivo, Treino de jovens, Futebol

V

Índice Geral

| Agrade | ecimentos | III |
|---------|--|-----|
| Ficha o | de identificação | IV |
| Resum | 10 | V |
| Palavra | as-chave: Treino desportivo, Treino de jovens, Futebol | V |
| Índice | Geral | VI |
| Índice | de Tabelas | IX |
| Lista d | le Siglas | X |
| 1. | Introdução | 1 |
| 2. | Caracterização da entidade de acolhimento | 3 |
| 2.1. | Contextualização do meio | 3 |
| 2.2. | Enquadramento do Centro Desportivo de Fátima | 4 |
| 2.3. | Recursos Espaciais e logísticos | 4 |
| 2.4. | Recursos Materiais | 5 |
| 2.5. | Organograma | 7 |
| 2.6. | População-alvo | 8 |
| 3. | Objetivos e Planeamento do estágio | 11 |
| 3.1. | Objetivos Gerais | 11 |
| 3.2. | Objetivos específicos | 11 |
| 3.3. | Calendarização da época desportiva | 12 |
| 3.4. | Horário de estágio | 13 |
| 4. | Atividades Desenvolvidas | 14 |
| 4.1. | O que é o Futebol | 14 |
| 4. | .1.1. Processo de ensino/treino do futebol | 15 |
| 4. | .1.2. Tipo de esforço do futebol | 15 |
| 4.2. | Planeamento e Periodização do treino | 16 |
| 4. | 2.1. Macrociclo | 16 |
| 4 | 2.2 Microciclo | 17 |

| 4.2.3. | Unidade de treino | 17 |
|---------------|--|----------|
| 4.3. Nu | ıtrição dos jogadores | 18 |
| 4.3.1. | Glicogénio muscular | 19 |
| 4.3.2. | Micronutrientes | 19 |
| 4.3.3. | Macronutrientes | 20 |
| 4.3.4. | Reposição Eletrolítico-glicídica | 21 |
| 4.4. Aval | iação e controlo da performance | 21 |
| 4.4.1. | Dimensão Técnica | 22 |
| 4.4.2. | Testes Físicos | 24 |
| 4.4.3. | Medidas antropométricas | 26 |
| 4.5. Ar | nálise de jogo e de treino | 28 |
| 4.5.1. | Observação de jogo | 28 |
| 4.5.2. | Intervenção na sessão de treino | 30 |
| 4.5.3. | Treino Ministrado | 32 |
| 4.6. Fo | rmação pessoal especializada | 33 |
| 4.6.1. | II Congresso de Futebol - Competências multidisciplina | res para |
| uma intervenç | ção mais qualificada | 33 |
| 4.7. Pro | ojeto de promoção | 34 |
| 4.7.1. | Iniciativa e organização | 34 |
| 4.7.2. | Objetivos do projeto | 35 |
| 4.7.3. | Resumo projeto de promoção | 35 |
| 5. Refle | exão Final | 37 |
| 6. Bibli | ografia | 39 |
| Anexos | | 41 |

Índice de Ilustrações

| Ilustração 1 - Emblema do Clube Desportivo de Fátima | 4 |
|---|------|
| Ilustração 2 - Estádio João Paulo II | 5 |
| Ilustração 3 – Cronograma recursos humanos | 7 |
| Ilustração 4 – Plantel, equipa técnica e direção da equipa de juniores do CDI | F.10 |
| Ilustração 5 – Calendário Jogos | 12 |
| Ilustração 6 – Análise com o programa Longomatch | 29 |
| Ilustração 7 – Jogadores antes do jogo | 30 |
| Ilustração 8 - Equipa a treinar | 31 |
| Ilustração 9 – Equipa vencedora com diploma de campeão | 36 |
| Ilustração 10 – Bança de alimentos | 36 |

Índice de Tabelas

| Tabela 1– Recursos materiais | <i>6</i> |
|---|----------|
| Tabela 2 – Dados jogadores | 9 |
| Tabela 3 – Resultados testes técnicos | 23 |
| Tabela 4 – Resultados testes físicos | 25 |
| Tabela 5 – Resultados de Silva (2011) | 25 |
| Tabela 6 – Avaliação do teste de cooper | 26 |
| Tabela 7 – Dados antropométricos | 27 |
| Tabela 8 – Estudo IMC feito por Marques, Travassos e Almeida (2010) | 27 |

Lista de Siglas

CDF – Centro Desportivo de Fátima

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

FIFA – Fédération Internationale de Football Association

CRIF – Centro de Reabilitação e Integração de Fátima

IMC – Índice de Massa Corporal

1. Introdução

Este relatório de estágio realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio em Treino Desportivo, da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio foi realizado na modalidade de futebol, sendo que a entidade acolhedora foi o Centro Desportivo de Fátima, na equipa de juniores do respetivo clube. A escolha da modalidade de futebol acontece devido ao enorme gosto que tive com este desporto, desde criança, pois joguei futebol federado entre os meus 8 e 18 anos, tendo terminado no escalão de júnior, assim escolhi uma equipa de juniores para realizar o meu estágio, pois, pareceu-me que este seria o nível perfeito para iniciar a minha experiência como treinador, esta escolha acontece também devido ao quer perceber mais sobre a dimensão tática do jogo, onde esta inteligência tática já se encontra mais desenvolvida nestas idades.

De acordo com Garganta (1998) de acordo com o ensino do jogo, a componente tática do jogo ocupa uma posição nuclear nas exigências da modalidade, sendo que os demais fatores (técnicos, físicos, ou psíquicos) são usados para superar níveis táticos cada vez mais elevados.

O objetivo do presente relatório de estágio passa por apresentar o trabalho realizado ao longo do estágio de uma forma resumida e bem estruturada.

O relatório está organizado em 4 grandes capítulos. Inicialmente apresentamos uma caraterização da entidade de acolhimento, em que é abordado o meio onde o clube se insere; o enquadramento do Centro Desportivo de Fátima; são também expostos os diversos recursos da instituição, quer espaciais e logísticos, os recursos materiais e um organograma sobre os recursos humanos, é também demostrada nesta secção a população alvo, que são os jogadores da equipa de juniores.

Numa parte seguinte são encontrados os objetivos do estágio, tanto os gerais como os específicos; é demonstrada como foi feita a calendarização da época desportiva ao longo do ano e é exposto o horário de estágio.

Em seguida são expostas as atividades desenvolvidas, em que é explicado o que é o futebol, o seu processo de ensino/treino e o tipo de esforço exigido nesta modalidade; foi feito um planeamento e periodização do treino, tendo como base a construção de um macrociclo e ideia geral de como eram organizados os microciclos

semanais e a logica das unidades de treino; é abordado a nutrição para os jogadores e como era feito o seu controlo/aconselhamento; é exposto como foi feita a avaliação e controlo da performance quer técnica, física e antropométrica; é explicado como era feita a análise de jogo e de treino e como estes eram pensados e organizados; ao longo do estágio houve também uma procura por uma maior formação especializada, participando no II congresso de Futebol realizado no IPG; para poder deixar a minha marca no clube foi feito um projeto de promoção com base num torneio de futsal e uma banca de alimentos.

Por último é feita uma reflexão final sobre o relatório e o estágio, em que abordado as dificuldades e a experiência do mesmo estágio.

2. Caracterização da entidade de acolhimento

2.1. Contextualização do meio

Em Fátima existem poucas modalidades desportivas sendo que o Futebol e o Centro desportivo de Fátima é o clube que leva mais jovens a prática de desporto. Existe o Grupo de Atletismo de Fátima que treina no estádio municipal em que tem alguns jovens atletas e que competem nos campeonatos distritais e nacionais. Há também uma piscina que pertence ao Centro de Estudos de Fátima que tem um horário aberto ao público tendo aulas de natação para crianças e adultos.

Deste modo é o Centro Desportivo de Fátima que tem um maior número de atletas na zona, tento assim 7 equipas de futebol de 7 e mais 3 equipas de futebol de 11, nas camadas de formação recebendo crianças a partir dos 6 anos de idade. Na zona existe também outro clube de futebol que é o Vasco da Gama, sendo que tem equipas de futebol 7 e 11, embora não exista equipa de juniores o que leva a alguns jogadores se mudarem para o CDF.

O clube foi comprado por um grupo de investidores árabes (kaaki sports group) que possuem a SAD com a equipa principal do CDF e a equipa de juniores e que leva o clube a ter algum poder financeiro e poder ir buscar jogadores a outros clubes.

2.2. Enquadramento do Centro Desportivo de Fátima

O Centro Desportivo de Fátima (ilustração 1) é um clube desportivo da cidade de Fátima. O clube foi fundado a 24 de Janeiro de 1966. Ao longo da sua história existem alguns momentos de glória que importa salientar. Por exemplo, na época 2006/2007, o clube conseguiu o 1º lugar da 2º Divisão B na Série C, subindo para a liga de honra, sendo que o treinador à época era Rui Vitória (atual treinador do Sport Lisboa Benfica), com um pequeno orçamento de 400 mil euros. Na época seguinte na liga de honra não se conseguiu manter embora tenha feito uma grande campanha na taça da liga, eliminando o bicampeão nacional Futebol Clube do Porto e sendo eliminado nos quartos-de-final pelo Sporting Clube de Portugal embora vencendo o jogo da 1ª mão.

Na atualidade o clube apresenta duas modalidades desportivas: o Futebol (de 11 e de 7) e o futsal. Já teve em tempos as modalidades de ginástica e hóquei patins. O clube tem 7 equipas de futebol de 7, tendo crianças a partir dos 6 anos e tem 3 equipas de futebol de 11, no que respeita o futebol de formação. No que respeita ao futebol sénior a equipa compete no Campeonato Nacional - Série E.



Ilustração 1 - Emblema do Clube Desportivo de Fátima

2.3. Recursos Espaciais e logísticos

Em relação aos recursos espaciais e logísticos, o clube tem à sua disposição o estádio Municipal de Fátima e o estádio João Paulo II (Ilustração 2) e o campo do CRIF (futebol de 7), ambos os campos são relvados e encontram-se em boas condições para a

prática desportiva, sendo que a equipa de juniores normalmente treina e joga no estádio João Paulo II.

O campo João Paulo II (complexo desportivo oficial do clube), tem também: um campo de futsal, Bar, quartos para os jogadores (onde estão instalados 4 juniores, com a estadia e alimentação fornecida pelo clube), sala de jogos, posto médico, sala de apoio ao posto médico, arrecadação de equipamentos, 2 lavandarias, 6 balneários gabinete da SAD, sala de direção, secretaria, o clube tem 5 carrinhas de 9 lugares que transportam as diversas equipas que jogam fora.



Ilustração 2 - Estádio João Paulo II

2.4. Recursos Materiais

Neste ponto apresentamos em seguida os materiais disponíveis para a equipa de juniores do clube e uma avaliação pessoal dos mesmos (Tabela 1).

Tabela 1– Recursos materiais

| Recursos materiais | Estado do material | | | |
|-----------------------|--------------------|-----------|--|--|
| Bolas | 15 | Muito Bom | | |
| Coletes | 20 | Muito Bom | | |
| Cones | 15 | Muito Bom | | |
| Pines | 50 | Bom | | |
| Bidons | 36 | Bom | | |
| Cestos de material | 30 | Bom | | |
| Balizas de 11 | 3 | Bom | | |
| Balizas de 7 | 4 | Bom | | |
| Balizas de 5 | 4 | Bom | | |
| Balneários | 6 | Bom | | |
| Alteres | 2 | Muito Bom | | |
| Fittball | 3 | Muito Bom | | |
| Bicicleta estática | 1 | Muito Bom | | |
| Máquina de cabos | 1 | Muito Bom | | |
| Barra fixa | 1 | Muito Bom | | |
| Banco de exercícios | 1 | Muito Bom | | |
| Trampolim | 1 | Bom | | |
| Colchões | 6 | Muito Bom | | |
| Camas | 3 | Muito Bom | | |
| Máquina de ultra-sons | 1 | Muito Bom | | |

É considerado que o material disponível é suficiente para a prossecução do processo de treino, encontrando-se em bom estado.

2.5. Organograma

Em relação aos recursos humanos o organograma esquematiza como funciona o clube, sendo: o presidente do clube (António Pereira), o presidente da SAD (Abdulmouti Kaak), um diretor Geral (Yasser Ben Hamida), diretor de secretaria (Afonso Guerreiro), a nível do clube existe ainda um coordenador da formação (Jorge Russo), diretor de campo (Paulo Neto), treinador principal (Telmo Pinto), um treinador adjunto (Bruno Castanheira), um treinador estagiário (Tiago Francisco), um massagista (António Batim), um técnico de equipamentos (Abel), dois motoristas (Rui e Cartola).

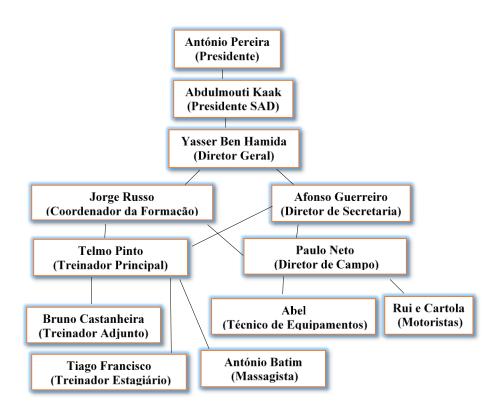


Ilustração 3 – Cronograma recursos humanos

2.6. População-alvo

Em relação à equipa de Juniores era constituída por um plantel de 22 jogadores, sendo que inicialmente tinha 26 (pré-época), mas devido a lesões graves tiveram 4 ficaram de fora do plantel para o campeonato (ilustração 4). Para melhor conhecer os jogadores foi dada uma ficha a cada um para preencherem com os seus dados (adicionada em anexo) que posteriormente foi utilizada como base para criar uma base de dados dos jogadores (Tabela 2), nesta tabela podemos observar alguns dados sobre os jogadores que nos indicam como é a constituição da equipa e para ter uma noção individual de cada atleta quer a sua idade; constituição física (a partir dos indicadores de peso e altura); e as vivências no futebol como a posição que ocupam no campo e os anos de prática.

Esta ficha foi a opção encontrada para conhecer os jogadores, visto que foi negada a hipótese de realizar testes aos jogadores.

Tabela 2 – Dados jogadores

| Jogador | Data Nascimento | Peso (kg) | Altura (m) | Posição | Anos Futebol |
|---------|-----------------|-----------|------------|---------|--------------|
| MS | 24/06/1999 | 58 | 1,78 | MC | 11 |
| JF | 19/01/1999 | 75 | 1,68 | GR | 13 |
| SN | 28/02/1998 | 66 | 1,75 | ED | 10 |
| AS | 19/02/1998 | 65 | 1,68 | DD | 10 |
| ZA | 09/02/1998 | 64 | 1,73 | MC | 11 |
| FR | 03/02/1999 | 80 | 1,86 | DC | 11 |
| JS | 22/10/1998 | 75 | 1,83 | GR | 14 |
| RF | 17/02/1999 | 70 | 1,81 | DC | 12 |
| M | 27/05/1998 | 73 | 1,8 | MC | 13 |
| GM | 12/05/1998 | 69 | 1,71 | ED | 6 |
| J | 24/04/1998 | 70 | 1,83 | PL | 13 |
| AC | 31/05/1999 | 73 | 1,88 | EE | 7 |
| JB | 09/05/1998 | 65 | 1,7 | MO | 11 |
| JS | 06/05/1998 | 73 | 1,78 | MD | 9 |
| RM | 09/09/1999 | 78 | 1,78 | Mc | 11 |
| RS | 11/08/1998 | 76 | 1,8 | DC | 13 |
| EF | 29/07/1998 | 58 | 1,69 | DE | 9 |
| RS | 08/08/1998 | 60 | 1,71 | DE | 11 |
| SS | 23/07/1998 | 58 | 1,78 | ED | 11 |
| MN | 04/12/1999 | 75 | 1,84 | DC | 12 |
| LF | 07/10/1999 | 60 | 1,73 | DD | 12 |
| AM | 17/11/1998 | 62 | 1,71 | PL | 10 |

Com estes dados foi possível ter uma noção de como os jogadores eram em termos antropométricos, a experiência que tinham de prática e as posições em que tínhamos mais e menos jogadores.



Ilustração 4 – Plantel, equipa técnica e direção da equipa de juniores do CDF

3. Objetivos e Planeamento do estágio

3.1. Objetivos Gerais

Este estágio foi desenvolvido tendo como referencia os seguintes objetivos gerais:

- Cumprir e aplicar todos os objetivos gerais e específicos exigidos a um estagiário em treino desportivo.
- Aprofundar e aplicar competências que possibilitem uma intervenção profissional qualificada.
- Aprender e consolidar a comunicação com os atletas e aprender a saber interagir com eles.
- Participar em congressos e formações da área em busca de mais e melhor conhecimento.
- Contribuir para a melhoria do clube através de um projeto de promoção.
- Caracterizar o clube/organização.

3.2. Objetivos específicos

Este estágio foi desenvolvido tendo como referencia os seguintes objetivos específicos:

- Avaliar os jogadores e perceber como estes podem melhorar.
- Compreender melhor a dimensão tática e estratégica do jogo de futebol.
- Realizar a observação e a análise dos jogadores da minha equipa e dos adversários, de modo a potenciar o rendimento e os resultados desportivos.
- Melhorar os meus conhecimentos a nível da aplicação de treino nos diversos aspetos específicos do jogo de futebol.
- Ganhar competências a nível do treino desportivo, com foco no treino de futebolistas.
- Reforçar a minha formação através da pesquisa e leitura de artigos científicos, documentos e documentos específicos de futebol.

 Aprender em contexto prático como aplicar cargas de treino e a aplicação dos diversos ciclos e sessões de treino.

3.3. Calendarização da época desportiva

Podemos observar na (ilustração 5), a planificação da presente época desportiva, por dias do mês e da semana, assim como as equipas adversárias e o local onde o jogo se realiza, dando uma noção de como preparar a semana de treino, ou o maior intervalo entre jogos. É também diferenciado a cores os treinos ao o qual estou presente e ausente, o mesmo para os jogos de taça e do campeonato.



Ilustração 5 – Calendário Jogos

Horário de estágio **3.4.**

Os dias de estágio eram as quartas-feiras, quintas-feiras e sábados, nos dias de

treino os jogadores chegavam 30 minutos antes da hora do treino, sendo que a equipa

técnica se reunia entre uma hora a quarenta e cinco minutos antes do treino, para

conversar e planificar o treino, e treino durava cerca de hora e meia, e posteriormente a

equipa técnica voltava a debater sobre o treino antecedente e sobre o próximo treino ou

jogo. Por fim tomávamos banho tal como os atletas. Nos dias de jogo a equipa

encontrava-se no campo João Paulo II sempre mais de uma hora de antecedência para os

jogos em casa, nos jogos fora o tempo era variado consoante a distância para o local de

jogo. Posteriormente ao jogo os atletas tomavam banho e a equipa técnica debatia sobre

o jogo, existia sempre um lanche no final dos jogos. Quando existiam almoços antes

jogos tentávamos que a refeição fosse por volta das onze e pouco para os atletas terem

três horas de digestão.

Durante as férias escolares ia também aos treinos que a equipa tinha às

segundas-feiras.

Por vezes ia ver os treinos da equipa sénior que treinava todos os dias, e ver os

jogos ao Domingo à tarde.

Quarta-feira: Início às 18:10h e término às 21:10h

Quinta-feira: Início às 19:10h e término às 22:10h

Sábado: Jogos em casa- Início às 13:40h e término às 17:40h

Jogos em fora (sem almoço) - Início às 12:15h e término às 18:45h

Jogos em fora (com almoço) - Início às 10:40h e término às 18:45h

Segunda- feira: Início às 18:10h e término às 21:10h (apenas presente durante as férias

escolares)

13

4. Atividades Desenvolvidas

4.1. O que é o Futebol

Para que as atividades fossem desenvolvidas com o melhor rigor possível, foi feita uma pesquisa sobre o que é o futebol e algumas áreas que envolvem este desporto. É assim apresentada uma breve descrição sobre o futebol, processo de treino e tipo de esforço.

O futebol é uma das modalidades desportivas mais praticadas no mundo, sendo até considerado "o desporto rei" na maior parte dos países, tal como acontece em Portugal. Segundo Castelo (2004),

No futebol, os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade (rivalidade desportiva). Lutando pela conquista da posse de bola (respeitando as leis de jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e, evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória ... o jogo se desenvolve em situações de natureza problemática e contextual, em que o desempenho motor dos jogadores, está estritamente relacionado com a capacidade destes responderem de forma eficaz às constantes modificações situacionais que se desenvolvem à sua volta. As respostas às situações são suportadas por ações individuais, balizadas por um objetivo coletivo e, por imponderáveis que advém da aleatoriedade do próprio jogo.

Como qualquer modalidade desportiva, o futebol tem regras. Estas são impostas pela FIFA (Fédération Internationale de Football Association) e ajuizadas por uma equipa de arbitragem, composta por três elementos de campo (um árbitro principal e dois árbitros assistentes), mais um fora, designado de quarto árbitro, num total de quatro elementos. Nas competições europeias, como por exemplo Liga Europa e Liga dos Campeões temos seis árbitros, um árbitro principal, dois assistentes laterais, dois assistentes de baliza e um árbitro que se denomina de quarto árbitro, que executa o levantamento do placar de substituições e poderá substituir qualquer um dos árbitros em caso excecionais.

4.1.1. Processo de ensino/treino do futebol

O processo de ensino/treino da modalidade deve ser específico para a mesma (Castelo) fala-nos que para atingir um certo nível de rendimento temos de adequar exercícios de treino específicos, ou que se identifiquem totalmente ou parcialmente, com o que se objetivo final do treino (competição). A partir da opinião de diversos autores sobre teoria e metodologia de treino podemos perceber melhor esta ideia: Teodorescu (1983) refere que "os exercícios devem reproduzir parcial ou integralmente, o conteúdo e a estrutura do jogo", para Manno (1982) "os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento desportivo, estão ligados à especificidade do estímulo que no treino é, como sabemos, constituído principalmente pelo exercício", já Bompa (1983) defende ao afirmar que "a especificidade é o elemento principal requerido para a obtenção do sucesso" o mesmo autor ainda acrescenta que "as adaptações dos praticantes não se limitam ao problema biológico, mas também se fazem sentir de forma precisa nos fatores técnicos, táticos e psicológicos".

Para Castelo (1998) no ensino dos componentes técnico tático, este fala-nos da importância da redução do número de praticantes de modo a aumentar a sua relação de forma direta com a bola, com os companheiros e adversários que têm num dado momento, com o objetivo que seja mais vezes o próprio atleta a realizar o objetivo do exercício (remate, recuperação de bola, finta, etc).

4.1.2. Tipo de esforço do futebol

De acordo com o estudo de revisão de (Guerra, I; Soares, E e Burini, R; 2001) o futebol é um desporto com exercícios intermitentes e de intensidade variável. Um jogo de futebol profissional tem um esforço em cerca de 88% de atividades aeróbias e 12% atividades anaeróbias de alta intensidade, sendo que em média são percorridos cerca de 11 quilómetros, sendo que a média da distância da primeira parte é 5% maior que a da segunda parte. Nessa distância temos atividades: 3,2 quilómetros de caminhada, 1,8 quilómetros de corridas e 1,0 quilómetro em sprint, entre outros tipos de deslocamento. De 8 a 12% da distância total coberta por jogo são realizados em velocidade de sprint 6, as corridas de baixa intensidade representam 35% e as de alta intensidade, de 8,1 a 18% do tempo total do jogo. A distância percorrida pelos jogadores depende da posição que

este ocupa no campo, os médios (10,2 a 11km), os defesas (9,1 a 9,6km) e avançados (10,5km), sendo estes últimos são os jogadores que realizam mais sprints.

4.2. Planeamento e Periodização do treino

4.2.1. Macrociclo

Ao chegar ao clube, logo disseram que o objetivo era ser campeão distrital, a equipa já treinava à algumas semanas e o período aquisitivo de forma estava bem encaminhado. Após conversa com a equipa técnica sobre a estruturação de objetivos para a época desportiva, foi feita uma planificação do macrociclo de acordo com uma sequência lógica e temporal com o intuito a melhorar a forma dos jogadores e da equipa e que seja possível a concretização dos objetivos definidos ao longo da época. O macrociclo anual foi dividido em três fases com variações temporais, com características e objetivos próprios, em que é pedido que o máximo da forma coincida com o campeonato.

Matveiev (1961, 1977) fala-nos da importância da periodização anual e que o processo de treino deve ser dividido em 3 fases/ciclos: preparatório, competitivo e transitório. No ciclo preparatório (pré época) existirá uma aquisição da forma, com foco na preparação física geral e específica; no ciclo competitivo será pedido a manutenção da forma (físico), a contínua melhoria das habilidades motoras (técnica), o aperfeiçoamento das ações coletivas (tática) e ainda o aperfeiçoamento das características psicológicas; no ciclo transitório pretende-se o desaparecimento da fadiga muscular e do stress competitivo.

De acordo com o modelo apresentado por Matveiev, escolhemos realizar uma periodização simples, que é definida por apenas um pico de forma, que irá coincidir com o nosso campeonato.

Utilizamos também a ideia de Arosiev (1991), que nos fala que para aumentar as cargas específicas teremos de diminuir consequentemente as cargas gerais dos treinos.

Ao longo da época desportiva o foco dos treinos foi a periodização tática, pois acreditamos que o treino deve de ser específico para o nosso estilo de jogo, isto é, iremos dar grande enfase á organização tática segundo o nosso modelo de jogo de posse de bola, pois Mourinho (2001) mostra que o treino deve de ser maioritariamente com exercícios de preparação específica e com menor relevância à preparação geral.

4.2.2. Microciclo

O planeamento do treino é feito semanalmente de acordo com o adversário em questão, o microciclo semanal segue um patrão de acordo com a ideia de jogo do treinador e equipa técnica e por vezes são feitos pequenos ajustes de acordo com o adversário.

São também feitos ajustes no processo de treino devido aos problemas consequentes do nosso campo de jogo e treinos.

Com o decorrer da época a equipa foi ficando limitada no número de jogadores, o que condiciona o nosso treino e a organização do mesmo.

. O microciclo é definido pela organização de um conjunto de unidades de treino divididas ao longo de um conjunto de dias com o objetivos específicos para o desenvolvimento dos atletas, promovendo uma organização das cargas/intensidades dos treinos para otimizar a forma dos mesmos. O objetivo deste tipo de periodização é de encontrar o estímulo perfeito para que exista uma melhoria do rendimento da equipa e dos atletas, para que tal aconteça é sempre necessário existir níveis altos de carga e tempos de recuperação, sendo estes ajustados em relação aos dias de competição. O microciclo normalmente é definido por um conjunto de 3 a 10 seções de treino que estão organizadas de forma lógica, sendo na modalidade de futebol definido por uma semana de treinos. Deste modo o nosso microciclo semanal é pensado com dois treinos de média intensidade à segunda e quinta e um treino com maior carga física à quarta, pois o nosso dia de jogo é o sábado. Este microciclo é reajustado nas semanas em que não há jogos normalmente o treino quinta ou segunda tem uma maior carga física para compensar os dias sem competição e treino, sendo que o clube tenta arranjar jogos amigáveis para manter os níveis competitivos elevados.

4.2.3. Unidade de treino

A unidade de treino vai servir para gerar uma adaptação no organismo dos individuo e promover a melhoria das suas capacidades iniciais, de acordo com Raposo (2006) o treino deve de ter um grau de exigência com o intuito de gerar fadiga aguda no praticante para uma posterior supercompensação ao nível inicial. Desta forma a unidade de treino vai ser adequada ao nível dos atletas e adequada à fase da época desportiva. Coube à equipa técnica avaliar constantemente o nível de capacidade dos atletas para

adequar o melhor estímulo volume/intensidade para o que exista uma melhoria dos nossos atletas.

A primeira unidade de treino da semana é na segunda, apesar de os atletas terem um dia de descanso temos uma sessão de treino de média/baixa intensidade visto que os jogos são de grande intensidade e segundo Raposo (2006) essas cargas físicas podem levar até 72 horas a recuperar, assim, o principal foco da sessão é a recuperação ativa dos atletas mais utilizados onde os exercícios aplicados são realizados a baixa intensidade, teremos exercícios técnico/táticos trabalhados simultaneamente de modo a promover uma melhor aprendizagem do jogo tal como defende Pacheco (2001).

Na quarta-feira temos um treino de intensidade alta, visto que os atletas estão recuperados do jogo e da sessão de treino anterior foi de intensidade baixa, vamos aplicar essencialmente exercícios para o melhoramento da força explosiva, trabalhando de maneira integrada a parte física e a organização ofensiva e defensiva. Contendo exercícios muito associados às formas jogadas e aos jogos condicionados, diversos autores como (Antunes, 2004; ou Graça, 2005) defendem este tipo de treino devido à menor complexidade destes exercícios e assim os atletas conseguirem corrigir alguns erros.

No treino de quinta-feira, apesar de a unidade de treino de quarta ser de alta intensidade na quinta aplicamos um treino de intensidade média mas de força resistente, visto que não seria possível trabalhar força explosiva de novo porque os atletas não estariam preparados fisicamente (Raposo 2006), isto em conjunto com a nossa organização defensiva e ofensiva, nesta sessão também vamos incidir em finalização para criar boas sensações nos atletas e nas bolas paradas para que estejam bem preparados para o jogo de sábado, Queirós (1983) fala que a finalização cria um grande efeito motivador aos praticantes o que será muito importante antes de um jogo.

4.3. Nutrição dos jogadores

Nos dias de jogo, quando é possível a equipa almoça toda junta, de modo a que a refeição que os atletas comem é de qualidade e adequada para o tipo de esforço que é exercido durante jogo de futebol.

Os jogadores também eram aconselhados no que comer e por vezes alguns atletas me pediam aconselhamentos ou opiniões do que comer e em que quantidades. Desde modo é apresentado como deve ser cuidada a avaliação nutricional dos atletas e qual o seu tipo de esforço. Por falta de condições financeiras o clube não pode suportar este tipo de avaliações e promover todos estes cuidados, embora a equipa técnica fosse ciente disso o aconselhamento era feito aos jogadores e cabia a cada atleta a responsabilidade e de acordo com as suas próprias capacidades ter os seus próprios cuidados.

A importância nutrição para os atletas tem evoluído muito nos últimos anos, assim, tentamos perceber e aplicar os conhecimentos adquiridos, segundo (Guerra, I; Soares, E e Burini, R; 2001) necessidades energéticas diárias de um jogador profissional de futebol, andam em torno de 3.150 a 4.300kcal, variando com a quantidade e a qualidade do treino ou jogo, estes valores variam de pessoa para pessoa, mas sabemos que são normalmente variados pelas posições que os jogadores ocupam em campo.

4.3.1. Glicogénio muscular

Os mesmos autores falam também que os jogadores podem iniciar os jogos sem terem os níveis de glicogénio em quantidades ótimas, por diversos fatores, tais como, não ter existido uma recuperação total das cargas físicas dos treinos e jogos anteriores, quer devido às horas e qualidade do sono, a temperatura ambiente e devido a uma má alimentação como a os nutrientes e às horas que a ingestão pré-exercício é feita. Os atletas que iniciam os jogos com concentrações baixas de glicogênio muscular não vão conseguir ter a mesma performance que gostariam, e consequente vão percorrer distâncias menores e em menor velocidade, vão andar mais e realizam menos sprints que iriam fazer se tivessem os níveis ótimos de glicogénio. Um jogo de 90 minutos é normalmente jogado a grandes intensidades e as reservas de glicogénio muscular vão baixar com esse esforço entre 20% a 90%.

4.3.2. Micronutrientes

De acordo com Guerra; Et, al; 2001, os micronutrientes desempenham um papel importante na produção de energia, síntese de hemoglobina, manutenção da massa óssea, função imune e protegem os tecidos dos danos oxidativos. Os jogadores corem

risco de uma ingestão inadequada de vitaminas e minerais devido às inúmeras cargas de treino. As vitaminas e minerais desempenham papel importante no metabolismo energético; sendo que a falta de um ou mais micronutrientes pode comprometer a capacidade aeróbia e anaeróbia do atleta.

4.3.3. Macronutrientes

Segundo Guerra; Et, al; 2001, a carboidratos, deve de ser cerca de quatro horas antes do início do exercício, o que resulta de aumento de 15% no desempenho físico. A ingestão de carboidratos dez minutos antes do início do jogo diminui a utilização de glicogênio muscular em 39%, mas aumenta a velocidade de corrida e a distância percorrida na segunda metade da partida em 30%. Os carboidratos devem de ser ingeridos antes que ocorra a fadiga muscular, para assegurar que esteja fonte energética esteja disponível quando os níveis de glicogênio muscular estiverem baixos.

As necessidades proteicas de um jogador são maiores do que as de um indivíduo sedentário pois vão ser utilizadas no reparo de lesões nas fibras musculares, o uso de proteína vai promover os ganhos de massa magra. Consoante o esforço induzido (intensidade, duração e tipo de exercício realizado), sexo e idade e a qualidade da proteína consumida as necessidades proteicas podem aumentar até 100% para atletas profissionais.

Os aminoácidos servem como fonte auxiliar de combustível durante exercícios intensos e de longa duração mas após sua oxidação, são irreversivelmente perdidos. Caso não sejam repostos, através da alimentação, haverá comprometimento do processo normal de síntese proteica. Isso pode levar à perda da força muscular, diminuindo, então, o desempenho durante os jogos.

É assim recomendada a ingestão entre 1,4 a 1,7g de proteínas/kg de peso corporal/dia para jogadores de futebol.

Juntamente com os carboidratos, a gordura é a principal fonte de energia durante o jogo. A maior parte do substrato lipídico é proveniente dos ácidos graxos livres mobilizados do tecido adiposo. A ingestão lipídica não deve de ser superior a 30% do valor energético total diário.

4.3.4. Reposição Eletrolítico-glicídica

A hidratação é um fator importante para a qualidade e performance dos futebolistas, quer antes, durante e depois do exercício. A hidratação antes do início do exercício e durante este parece melhorar o desempenho, os líquidos que contêm carboidratos ajudam no desempenho durante a atividade. Devido à temperatura e umidade em ambientes adversos as diferenças no consumo máximo de oxigênio e diferenças nas funções desempenhadas vão ser aumentadas.

Tentava-se que os atletas iniciassem os jogos bem hidratados e durante os jogos os jogadores consumissem líquidos sempre que possível, de modo a repor toda a água perdida através do suor. As bebidas após o final do exercício ajudam não só na hidratação, mas também na recuperação do glicogênio muscular.

4.4. Avaliação e controlo da performance

Para avaliar a performance, no final da época, foram utilizados testes específicos com o intuito de ter uma análise mais específica de cada uma das principais componentes técnicas que definem o jogo de futebol e poder planear as seções de treino com aspetos mais específicos que possam estar mais em falta na nossa equipa ou num ou outro jogador individualmente.

Em termos de avaliação e controlo da performance realizaram-se um conjunto de testes aos atletas da equipa de Juniores tendo em conta a dimensão técnica (velocidade com bola e remate), física (velocidade e resistência) e antropométrica (peso, altura e IMC).

Esta avaliação apenas foi realizada do final da época, embora tivesse pedido para a realizar esta avaliação no início da época, não foi possível devido ao aproximar do início do campeonato, não existido autorização por parte do clube para tal avaliação.

O treino de avaliação dos jogadores foi orientado por mim, sendo que inicialmente foi apresentado o meu plano de treino ao treinador principal em que debatemos e ajustamos a sessão de treino da melhor forma possível.

No dia 4 de maio de 2017, o treino teve lugar no estádio municipal, com início as 20 horas, a sessão começou com as medições das medidas antropométricas dos jogadores, de seguida o treino teve um curto período de aquecimento e posterior

execução dos exercícios de testes quer físicos quer técnicos, o seguindo treino foi por mim orientado e o plano de treino está inserido nos anexos

4.4.1. Dimensão Técnica

Para aferição das capacidades técnicas foi adaptado os testes de condução de bola e de remate, de Balzano (2014). Os testes foram realizados durante um treino de fim de época, este treino foi dirigido por mim sendo acompanhado e auxiliado pelos treinadores da equipa.

Teste - Condução da bola em velocidade

Objetivos – Velocidade de reação, ambidestria, performance na condução de bola, velocidade de execução no movimento específico.

Descrição - O atleta sai em velocidade ao sinal do treinador, conduzindo a bola pelo lado dos cinco cones e depois devem retornar, fazendo zig-zag entre os cones. Cada jogador realiza um teste iniciando pelo lado direito e um teste iniciando iniciar pelo lado esquerdo.

Método de avaliação - Foi avaliado o tempo percorrido no exercício, por cada lado e a média dos dois.

Teste - Oito finalizações

Objetivos – precisão de remate, ambidestria, velocidade na execução motora, perceção do alvo e do guarda-redes e velocidade de reação.

Descrição – São colocadas oito bolas dentro na linha da área, numa distância de 1,5 metros entre as bolas. O atleta teve de rematar as oito bolas alternadamente as quatro da esquerda com o pé esquerdo e as quatro da direita com o pé direito, o jogador tem sempre de rematar as bolas mais afastadas do cone que se encontra no meio do exercício.

Como avaliar - Foi avaliado o tempo de realização do exercício e a qualidade dos remates tanto de pé direito como de pé esquerdo. A pontuação dos remates foi determinada da seguinte forma: bola fora = 0 pontos, guarda-redes = 1 ponto, trave = 2 pontos e golo = 3 pontos

Resultados

Apresentamos em seguida os resultados dos testes atrás descritos, referentes à condução de bola e remate (tabela 3)

Tabela 3 – Resultados testes técnicos

| Jogador | Velcidade com bola (s) | | Remate | | |
|-----------|------------------------|------|--------|-----------|--------|
| | LD LE | | Média | Tempo (s) | Pontos |
| Manuel | 5,2 | 5,4 | 5,3 | 32 | 14 |
| Fernández | 8,9 | 6,1 | 7,5 | 35 | 9 |
| Alexandre | 6,9 | 5,4 | 6,2 | 30 | 8 |
| Zé | 4,9 | 5 | 5,0 | 26 | 11 |
| Francisco | 5,9 | 6,3 | 6,1 | 31 | 8 |
| Sardinha | 5,9 | 5,9 | 5,9 | 39 | 12 |
| Major | 5,6 | 11,2 | 8,4 | 33 | 5 |
| Maks | 5,8 | 5,3 | 5,6 | 36 | 10 |
| Moura | 4,7 | 5,2 | 5,0 | 28 | 15 |
| Jeka | 5,2 | 5,1 | 5,2 | 29 | 16 |
| António | 5,3 | 5,5 | 5,4 | 32 | 13 |
| Joaquim | 4,9 | 4,8 | 4,9 | 27 | 10 |
| Silva | 5 | 5,8 | 5,4 | 29 | 15 |
| Remi | 6,2 | 5,9 | 6,1 | 31 | 6 |
| Eduardo | 5,9 | 6 | 6,0 | 39 | 5 |
| Sergio | 5,4 | 9,2 | 7,3 | 42 | 7 |
| Nobre | 9,4 | 5,8 | 7,6 | 32 | 8 |
| Figueira | 6,9 | 5,7 | 6,3 | 28 | 5 |
| Miguel | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 29 | 4 |
| Média | 6,0 | 6,1 | 6,0 | 32,0 | 9,5 |

Em relação ao teste de velocidade com bola, podemos perceber que os jogadores tem um bom controlo da bola, tal como era espectável numa equipa de juniores.

Já o teste de remate conseguimos ver que existe alguns jogadores que não têm esta qualidade tão bem trabalhada, embora outros que tiveram belas prestações.

A partir destes testes também foi possível perceber quais os jogadores que tem uma melhor condução de bola e remate, embora a alguns o teste não lhes tenha corrido de feição, serve também para ver quais os jogadores que falham mais nos momentos decisivos e os que conseguem lidar com a pressão de uma avaliação ou possível situação competitiva.

4.4.2. Testes Físicos

Para aferir a velocidade e resistência dos jogadores, foram realizados os seguintes testes:

- Teste de velocidade em 30 metros (realizados na relva), onde ouve dois testes e de seguida calculada a média e retirado o melhor resultado.
- Teste de resistência foi feito o teste cooper (realizado no tartan), que consiste em 12 minutos correr o máximo de quilómetros possível.

Na (tabela 4) que se segue podemos ver os resultados obtidos.

Tabela 4 – Resultados testes físicos

| Jogador | Cooper (Km) | Velocidade (30m) | | | | |
|-----------|-------------|------------------|-----|-------|--------|--|
| | | T1 | T 2 | Média | Melhor | |
| Manuel | 3,1 | 4,1 | 4,1 | 4,1 | 4,1 | |
| Fernández | 2.5 | 4,6 | 4,4 | 4,5 | 4,4 | |
| Alexandre | 2,9 | 5 | 4,1 | 4,6 | 4,1 | |
| Zé | 3.0 | 3,9 | 3,9 | 3,9 | 3,9 | |
| Francisco | 2.9 | 4,3 | 4,2 | 4,3 | 4,2 | |
| Sardinha | 2.8 | 4,3 | 4,4 | 4,4 | 4,3 | |
| Major | 2.7 | 4,5 | 4,4 | 4,5 | 4,4 | |
| Maks | 2.9 | 4,1 | 4,2 | 4,2 | 4,1 | |
| Moura | 3.2 | 3,8 | 3,7 | 3,8 | 3,7 | |
| Jeka | 3 | 3,7 | 3,7 | 3,7 | 3,7 | |
| António | 2.9 | 3,9 | 4 | 4,0 | 3,9 | |
| Joaquim | 3.4 | 3,9 | 3,8 | 3,9 | 3,8 | |
| Silva | 3.3 | 4 | 4,1 | 4,1 | 4 | |
| Remi | 3 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | |
| Eduardo | 3.3 | 4 | 3,9 | 4,0 | 3,9 | |
| Sergio | 3.2 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | |
| Nobre | 2.7 | 4,3 | 5,1 | 4,7 | 4,3 | |
| Figueira | 3.2 | 4,1 | 3,9 | 4,0 | 3,9 | |
| Miguel | 2.7 | 4,2 | 4,3 | 4,3 | 4,2 | |
| Média | 3,0 | 4,1 | 4,1 | 4,1 | 4,0 | |

A nível da velocidade a equipa é muito rápida e podemos ver que a média de velocidade dos jogadores é superior à dos jogadores no estudo feito por Silva em 2011 (tabela 5).

A equipa também tem uma boa capacidade de resistência segundo a tabela de cooper (tabela 6) os atletas encontram-se num nível excelente estando mesmo alguns acima desse valor.

Tabela 5 – Resultados de Silva (2011)

| | Sub-15 (n = 66) | | Sub-17 (n = 43) | | Sub-20 (n = 34) | | Amostra Total (n = 143) | |
|---------------------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|----------------------------|--------|
| | M | DP | M | DP | M | DP | \mathbf{M} | DP |
| Idade (anos) | 14.25 | .58 | 16.43 | .61 | 18.56 | .85 | 15.93 | 1.86 |
| Estatura (cm) | 169.6 | 8.9 | 175.2 | 6.7 | 175.3 | 6.7 | 173.2 | 8.5 |
| Massa corporal (kg) | 59-5 | 8.9 | 67.6 | 8.5 | 70.2 | 7.8 | 65.0 | 10.0 |
| Tempo 10m (s) | 1.841 | .123 | 1.861 | .092 | 1.745 | .069 | 1.824 | .112 |
| Potência 10m (W) | 982.32 | 257.42 | 1061.22 | 195.48 | 1367.26 | 192.54 | 1097.57 | 272.47 |
| Tempo зот (s) | 4.507 | .275 | 4.363 | .157 | 4.147 | .122 | 4.378 | .257 |
| Potencia 30m (W) | 600.28 | 145.69 | 735.71 | 104.76 | 913.87 | 117.56 | 715.56 | 178.58 |
| Altura CMJ (cm) | 35.6 | 4.3 | 39.0 | 5.0 | 42.6 | 3.9 | 38.3 | 5.2 |
| Potência CMJ (W) | 2802.87 | 469.77 | 3367.00 | 412.79 | 3802.07 | 363.55 | 3212.05 | 592.62 |

Tanto os jovens sub -17 como os sub -20 tem valores médios ligeiramente superiores aos da equipa de estágio.

Tabela 6 – Avaliação do teste de cooper

| | Distância em Metros no Teste | | | | | | |
|---|------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--|
| Categoria de Capacidade Aeróbia | 13 - 19 | 20 - 29 | 30 - 39 | 40 - 49 | 50 - 59 | 60 ou mais | |
| I - M. Fraca (homens) (mulheres) | < 2090 < 1610 | < 1960 < 1550 | < 1900 < 1510 | < 1830 < 1420 | < 1660 < 1350 | < 1400 < 1260 | |
| II – Fraca (homens) (mulheres) | 2090-2200 1610-1900 | 1960-2110 1550-1790 | 1900-2090 1510-1690 | 1830-1990 1420-1580 | 1660-1870 1350-1500 | 1400-1640 1260-1390 | |
| III – Média (homens) (mulheres) | 2210-2510 1910-2080 | 2120-2400 1800-1970 | 2100-2400 1700-1960 | 2000-2240 1590-1790 | 1880-2090 1510-1690 | 1650-1930 1400-1590 | |
| (V - Boa (homens) (mulheres) | 2520-2770 2090-2300 | 2410-2640 1980-2160 | 2410-2510 1970-2080 | 2250-2460 1800-2000 | 2100-2320 1700-1900 | 1940-2120 1600-1750 | |
| V - Excelente (homens) (mulheres) | 2780-3000 | 2650-2830 2170-2330 | 2520-2720 2090-2240 | 2470-2660 2010-2160 | 2330-2540 1910-2090 | 2130-2490 1760-1900 | |
| VI - Superior (homens) (mulheres) | > 3000 > 2430 | > 2830 > 2330 | > 2720 > 2240 | > 2660 > 2160 | > 2540 > 2090 | > 2490 > 1900 | |
| | | | | | Fo | nte: Cooper, 198 | |

Podemos ver nesta tabela que alguns dos jogadores tem uma capacidade superior, o que é normal visto que treinam regularmente á volta de 10 anos.

4.4.3. Medidas antropométricas

A antropometria é um ramo das ciências biológicas que tem como objetivo o estudo dos caracteres mensuráveis da morfologia humana (estudo das formas humanas). Para poder ter uma noção básica das dimensões dos atletas, estes foram medidos os e pesados. Stewart (2010) fala que a antropometria são os processos científicos que permitem a obtenção de medidas das dimensões anatómicas de superfície tais como comprimentos, perímetros e pregas adiposas do corpo humano, através de equipamento adequado e especializado.

Para aferir o peso, altura e cálculo do IMC (IMC= Peso(Kg)/Altura (m)²), os atletas foram avaliados através de métodos diretos de pesagem e de medição da altura, e posteriormente calculado o IMC dos mesmos. Podemos ver os dados na (tabela 8).

Tabela 7 – Dados antropométricos

| Jogador | Peso (kg) | Altura (m) | IMC |
|-----------|-----------|------------|-----|
| Manuel | 61 | 1,78 | 19 |
| Fernández | 73 | 1,68 | 26 |
| Alexandre | 65 | 1,68 | 23 |
| Zé | 64 | 1,73 | 21 |
| Francisco | 78 | 1,86 | 23 |
| Sardinha | 75 | 1,83 | 22 |
| Major | 70 | 1,81 | 21 |
| Maks | 71 | 1,81 | 22 |
| Moura | 69 | 1,71 | 24 |
| Jeka | 70 | 1,83 | 21 |
| António | 73 | 1,88 | 21 |
| Joaquim | 65 | 1,70 | 22 |
| Silva | 73 | 1,78 | 23 |
| Remi | 76 | 1,78 | 24 |
| Eduardo | 76 | 1,78 | 24 |
| Sergio | 58 | 1,69 | 20 |
| Nobre | 60 | 1,78 | 19 |
| Figueira | 75 | 1,84 | 22 |
| Miguel | 62 | 1,73 | 21 |
| Média | 69 | 1,77 | 22 |

Para ter uma melhor ideia destes resultados foi feita uma revisão da literatura em que foi encontrado por Marques, Travassos e Almeida (2010), o estudo feito testes em 37 atletas de 3 equipas de juniores, este teve os resultados seguintes apresentados na (tabela 9)

Tabela 8 – Estudo IMC feito por Marques, Travassos e Almeida (2010)

| Variáveis | Min. | Máx. | M | DP |
|--------------|-------|-------|--------|------|
| Idade (anos) | 16.0 | 19.0 | 17.41 | .96 |
| Altura (cm) | 168.0 | 183.0 | 173.81 | 4.27 |
| Peso (kg) | 60.1 | 78.0 | 67.19 | 4.65 |
| IMC (m/kg2) | 20.1 | 24.0 | 22.23 | 1.11 |

Nota: IMC = índice de massa corporal

Sendo a nossa média de idades ligeiramente superior, acabamos por ter valores de altura e peso ligeiramente superiores, sendo que o IMC é similar.

Percebemos assim que os nossos jogadores tem valores normais de IMC, sendo que têm já um nível de maturação elevado.

Apenas temos um jogador com sobrepeso (superior a 25), este jogador pode perder algum peso e posteriormente ter uma melhor forma física.

4.5. Análise de jogo e de treino

Na fase inicial do estágio, visto que apareci vem aviso prévio no clube e sem conhecer ninguém, tive alguma dificuldade em me afirmar e em mostrar o meu valor e como poderia ser útil para a equipa. Senti que fui bem recebido, mas que não havia espaço para mim na equipa técnica, pois os treinadores não sabiam como lidar com um estagiário. Foi a partir das observações de jogos e da minha análise nos jogos que me fui conseguindo afirmar e mostrar á equipa técnica que estava no clube para ajudar e partilhar todo o meu conhecimento adquirido nas unidades curriculares.

4.5.1. Observação de jogo

O tipo de análise utilizada era do tipo qualitativo que está associada um contexto multidisciplinar e estruturada. Este tipo de observação tem como objetivo melhorar a performance da equipa e dos atletas, diferenciar os atletas em campo e melhorar a intervenção do treinador/equipa técnica.

Criei assim uma ficha de observação (adicionada em anexo) para realizar a observação direta na minha equipa de estágio durante os jogos.

As observações eram feitas principalmente em situações de observação direta em que tentava observar quer a minha equipa quer a equipa adversária, com intuito de perceber os pontos fortes e fracos de cada uma, como reagiam as equipas em cada momento do jogo de futebol quer na fase ofensiva (zona de construção/criação, manutenção da posse, zona de finalização), quer na fase defensiva (impede a construção, anula a finalização, defende a baliza), e também como reagiam as equipas aos momentos de transição quer ofensiva quer defensiva, era também descrito o sistema tático, os principais lances de bola parada e a discrição individual dos jogadores.

Realizei também observação de um jogo de dois adversários diretos (3° e 4° classificados) em que realizei observação com suporte de vídeo (ilustração 6) em que

posteriormente foi analisada, realizando um tipo de observação mista (no local e em casa).

As avaliações dos jogos foram feitas na maior parte dos jogos, principalmente na 1ª parte do jogo, pois, ao intervalo levava as informações recolhidas para os nossos jogadores, em que eu ou o treinador principal as utilizávamos para explicar aos jogadores e o que tínhamos de realizar na segunda parte.

Estas avaliações sobre os adversários foram também utilizadas para treinar as nossas lacunas durantes os treinos seguintes.

Contra os adversários diretos ao título realizava sempre uma observação sobre o adversário, o que nos foi útil na segunda volta do campeonato para contrariar estes adversários, facto que ganhamos contra todos estes adversários na segunda volta do campeonato.

Posteriormente aos jogos foram feitos relatórios (adicionado exemplo em anexo) sobre o jogo em que eram salientados os aspetos principais do jogo.



Ilustração 6 – Análise com o programa Longomatch



Ilustração 7 – Jogadores antes do jogo

4.5.2. Intervenção na sessão de treino

Durante a época desportiva as minhas intervenções no processo de treino ocorriam frequentemente durante as sessões de treino em alguns exercícios, embora contribuísse no processo de planeamento e observação dos jogos e treinos, antes e depois dos treinos e jogos, em que a equipa técnica debatia sobre o treino/jogo e os diversos momentos dos jogadores, durante a fase inicial do estágio não tive oportunidade de ministrar um treino completo, sendo que fui ao longo da época intervindo nos treinos em diversos exercícios ao longo dos treinos, quer diretamente com os jogadores, quer no processo de planeamento e organização das sessões de treino.

O processo de ensino/treino da modalidade utilizado era específico para o jogo e para com as ideias de jogo da equipa, também era adaptado consoante as observações e análise realizadas a nossa equipa e equipas adversárias. Castelo nos fala que para atingir um certo nível de rendimento temos de adequar exercícios de treino específicos, ou que se identifiquem totalmente ou parcialmente, com o que se objetivo final do treino (competição). A partir da opinião de diversos autores sobre teoria e metodologia de treino podemos perceber melhor esta ideia: Teodorescu (1983) refere que "os exercícios devem reproduzir parcial ou integralmente, o conteúdo e a estrutura do jogo", para Manno (1982) "os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do

rendimento desportivo, estão ligados à especificidade do estímulo que no treino é, como sabemos, constituído principalmente pelo exercício", já Bompa (1983) defende ao afirmar que "a especificidade é o elemento principal requerido para a obtenção do sucesso" o mesmo autor ainda acrescenta que "as adaptações dos praticantes não se limitam ao problema biológico, mas também se fazem sentir de forma precisa nos fatores técnicos, táticos e psicológicos".

Deste modo os treinos eram sempre pensados e realizados com o intuito da equipa atingir o melhor rendimento possível e vencer os seus jogos.

A equipa tinha um modelo de jogo em posse em que favorecíamos a posse de bola e saídas em contra ataque, ou ataque rápido. Utilizando um esquema tático clássico como 1-4-3-3, a equipa conseguia manter a posse de bola e criar muitas situações de golo que consequentemente eram materializadas em golos a nosso favor, defensivamente a equipa tinha muita interajuda e conseguíamos fechar bem os espaços para a defesa da baliza, sendo a maior debilidade os lances de bola parada em que sofremos a maior parte dos nossos golos. A equipa tinha um bom nível de futebol e jogava de forma atraente (sendo que chegamos a atrair perto de mil pessoas a ver um jogo nosso).



Ilustração 8 - Equipa a treinar

4.5.3. Treino Ministrado

Ao longo da época não tive a oportunidade de ser eu a presidir um treino completo, embora ajuda-se no processo de treino e ministra-se alguns exercícios. Embora tivesse falado diversas vezes ao treinador para poder dar uma sessão de treino, essa oportunidade ia sendo negada, só mais no final da época é que tive oportunidade de ser eu a dirigir o treino.

Os treinos (adicionado em anexo) eram pensados ao pormenor de modo a treinar as diversas lacunas existentes na equipa e em ou em grande parte dos jogadores. Durante os meus treinos tentava usar diversos tipos de feedback´s para que os jogadores entendessem da melhor forma possível o que era pedido.

O feedback representa uma informação que é dada de retorno sobre um movimento, é assim expressa pela diferença entre o objetivo que queremos que o atleta atinja e o que o mesmo produz.

Existem feebacks intrínsecos (visual, auditivo, propriocetivo e tátil), e feedbacks extrínsecos ou aumentado (conhecimento de resultados e conhecimento de desempenho).

Durante um dos treinos foi introduzida alguma variabilidade para poder gerar mais habilidade na arte de atacar a bola e *timing* de acerto com a bola, de acordo com (Magill, 2011), variedade nas caraterísticas do movimento e do contexto em que o indivíduo está inserido, geram uma maior experiencia na realização de uma habilidade.

A prática aleatória defendida por Hall (1994), também era introduzida sem alguns momentos dos exercícios.

No final dos treinos era sempre feito um relatório (adicionado em anexo) em que relatava o que tinha corrido bem e mal, tal como os aspetos mais importantes que tinham ocorrido durante os mesmo.

Foi uma excelente experiência e tenho pena de não ter tido tantas oportunidades como desejava de o fazer.

Todos os treinos que ministrei correram bem, não só a meu ver, mas também na opinião dos jogadores e restante equipa técnica.

4.6. Formação pessoal especializada

4.6.1. II Congresso de Futebol – Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada

O congresso foi realizado no Instituto Politécnico da Guarda (IPG) no dia 25 de abril de 2017. O congresso teve diversos palestrantes de grande nível na categoria do ensino científico e do futebol, as palestras foram concebidas por: Miguel Moita, Carolina Vila-Chã, João Carlos, Manuel Machado, Luís Vilar e Rui Lança. O teve uma sessão prática exposta por: Carlos Sacadura e Francisco Chaló em que demonstraram alguns exercícios e os seus objetivos. Houve uma mesa redonda com Fernando Guerra, Costinha, Carlos Xistra e Joaquim Evangelista, onde foram debatidos assuntos da atualidade do futebol, para um futuro melhor da modalidade.

Das palestras foram de grande nível e houve um encaixe de conhecimento muito pertinente, são assim apontados alguns pontos fortes focados por cada um dos palestrantes:

Miguel Moita – Com o tema "Observar, analisar e treinar para jogar em contextos de Futebol de alto rendimento", foi abordada a importância da observação quer da própria equipa, para que seja percetível como a nossa equipa joga e como queremos que ela jogue e a partir de uma boa análise podemos melhorar os pontos principais. Após sabermos como a nossa equipa joga temos de saber como os adversários jogam, quais os seus pontos fortes e fracos, quais os seus melhores e piores jogadores, e após uma boa análise podemos treinar em conformidade ao adversário específico.

Carolina Vila-Chã – Com o tema "treino funcional no futebol", foi referida a importância do desenvolvimento das bases dos jogadores como o equilíbrio, visão ou controlo do movimento, a partir destas bases estarem automatizadas podemos avançar para treinos com mais complexidade como uma maior velocidade, força ou instabilidade.

João Carlos – Com o tema "Trajetória de sucesso da Seleção Nacional de Futebol: desafios e constrangimentos", foi falado do percurso da seleção durante o Euro 2016 em que Portugal venceu e os pilares que ajudam uma seleção a ganhar, como o controlo dos espaços de treino, descanso, convívio, a alimentação dos jogadores, o

tempo e qualidade de descanso, o conforto pessoal e o lado afetivo dos jogadores, foram pontos citados como essenciais para o sucesso.

Manuel Machado – Com o tema "Ser treinador: passado, presente e futuro", onde o treinador falou da sua carreira e a busca permanente pelo sucesso.

Luís Vilar – Com o tema "Como treinar a tática, potenciando o físico e o técnico?", onde foi abordada a importância do treino com oposição para melhorar o conhecimento tático, pois o treino deve de levar a tomadas de decisões por parte dos jogadores, a importância do treino com variabilidade. Foi abordado um modelo inclusivo de prática (principalmente no futebol de formação) para que todos os jogadores possam melhorar, em que os melhores jogadores jogam em 3x2, os intermédios 2x1 e os mais fracos 1x0, assim com um treino setorial e inclusivo, todos os jogadores vão evoluir e não existir jogadores que não tocam na bola durante um exercício.

Rui Lança – Com o tema " O coaching numa equipa profissional de futebol", onde foi referida a importância do saber e saber transmitir. O conseguir transmitir os aspetos positivos, o que o discurso deve de ser sintético e a importância dos próprios jogadores falarem uns com os outros.

4.7. Projeto de promoção

4.7.1. Iniciativa e organização

A iniciativa e surge no âmbito do estágio em treino desportivo no Instituto Politécnico da Guarda em que é pretendido a realização de um projeto de promoção do clube, querendo assim criar um momento de laser, promoção e generosidade por parte dos jogadores e associados. O torneio de futsal irá dividir os jogadores da equipa de juniores do Centro Desportivo de Fátima com colegas, amigos, familiares à sua escolha e convite de modo a constituir equipas de 6 a 10 elementos. Para um maior impacto na sociedade e promoção do clube, o torneio terá um intuito de generosidade e os jogadores e adeptos devem de trazer um ou mais alimentos para oferecer a uma instituição de caridade. A ideia é dar a possibilidade a todos os jogadores de jogarem com os seus amigos quer colegas de equipa, quer colegas da escola, amigos e familiares.

Este torneio serve igualmente para uma promoção desportiva e promoção da atividade física para todos (pais e amigos). É pedindo ainda a quem tem mais posses e assim queira que contribua de uma forma voluntária com alimentos que serão entregues a uma instituição de solidariedade (CRIF).

4.7.2. Objetivos do projeto

- Promover o desporto e consequentemente um estilo de vida saudável.
- Promover a união entre jogadores e o convívio com os seus amigos e familiares.
- Competição saudável, promovendo o desporto justo e o fair play entre jogadores, árbitros, dirigentes e adeptos.
- Criar um momento de laser para os jogadores e adeptos.
- Realizar uma banca de alimentos para doar a uma instituição de caridade.
- Criar visibilidade do clube na comunidade.

4.7.3. Resumo projeto de promoção

O torneio teve início às 9 horas e 30 minutos do dia 20 de maio de 2017, conteve 8 equipas, tendo 55 jogadores. O torneio teve 2 grupos de 4 equipas em que as duas primeiras de cada grupo, disputaram as meias final, de seguida ouve a disputa do 3° e 4° lugar e pelo 1° e 2°.

O torneio trouxe jovens de várias idades e terras próximas, o que gerou uma boa promoção do clube e da terra.

A banca de alimentos (ilustração 10) teve local junto ao campo, em que quem a maior parte dos jogadores trouxe alimentos que foram doados ao CRIF (Centro de Reabilitação e Integração de Fátima), a instituição ficou muito contente com a iniciativa e com a generosidade dos jovens. Agradeceram também ao clube por se lembrarem da instituição em particular.

Foram criados diversos documentos para a realização do estágio, que foram colocados em anexo.



Ilustração 9 – Equipa vencedora com diploma de campeão



Ilustração 10 – Banca de alimentos

5. Reflexão Final

Ao longo do estágio curricular em treino desportivo na modalidade de futebol tive a oportunidade de aplicar e ter um contexto real de prática do conhecimento adquirido ao longo curso, este estágio foi uma grande experiência e sem dúvida uma mais-valia para o meu futuro como treinador.

Ao longo deste percurso de estágio pode aprender como treinar e comunicar com os jogadores, que é uma mais-valia que muitas vezes carece nas aulas, sendo estas maioritariamente teórico-práticas.

Posso dizer que nem tudo foi fácil, uma vez que tive de ultrapassar diversas dificuldades e adversidades ao longo deste percurso, pois não foi à primeira e à segunda que me deram as oportunidades de treinar e aplicar parte dos meus testes e projetos, mas com esforço e persistência fui conseguindo aquilo que queria e que desde o início desejei que era principalmente treinar a equipa. Tive também três diferentes tutores de estágio e dois orientadores de estágio, o que levou a uma constante mudança de ideias e opiniões, o que me levou a tratar diversas vezes dos documentos de estágio e não saber com quem falar durante o meu estágio.

Mas nem tudo é mau, com este estágio adquiri competências quer ao nível do treino quer ao nível da análise e observação do mesmo, pois nesta instituição adquiri valências que no futuro me irão ajudar.

As maiores dificuldades encontradas ficaram a dever-se ao fato de ter de conciliar as aulas com o estágio, uma vez que tínhamos estágio ao meio da semana. Outra dificuldade deveu-se à distância a que me encontrava da instituição, acabando por perder imenso tempo nas viagens. Mas como referi anteriormente, este esforço realizado foi muito bom para o meu futuro. Os objetivos traçados inicialmente foram atingidos e como adquiri competências ao nível do treino, da liderança e da postura em campo.

Também aumentei a minha formação a nível do futebol e participando em congressos e lendo documentos e livros sobre o tema.

Realizei um torneio de futsal para promoção do clube, em que o mesmo teve um carater de generosidade, ao qual tantos os atletas, equipa técnica e direção, gostaram e felicitaram-me pelo meu trabalho.

Neste momento e após este estágio, sinto-me capaz de liderar uma equipa de futebol de formação e de lhes promover um crescimento sobre o jogo e todos os aspetos multifatoriais que englobam o futebol, deste aspetos técnico, táticos, físicos, psicológicos, mas também valores associados aos desporto e promover um bom espírito de grupo.

Posso ainda referir que as expetativas inicialmente por mim criadas se concretizaram, pelo que me sinto feliz por ter tido este tipo esta oportunidade.

Consegui aproveitar todas as oportunidades de aprendizagem que me foram concedidas e sempre que senti necessidade solicitar esclarecimentos que foram prontamente esclarecidos.

Assim, creio que este ano de estágio foi integralmente conseguido, realçando um aspeto crucial das aprendizagens por mim conseguidas, que foram as excelentes relações e a fantástica comunicação com todos os elementos com os quais estive envolvido e interagi, durante o estágio, sendo que levo amizades para a vida.

6. Bibliografia

Balzano, O. (2014) Avaliação técnico-tática em atletas de categorias de base no futebol, 6 de julho de 2017, consultado em, http://www.efdeportes.com/efd196/avaliacao-tecnico-tatica-em-categorias-de-base-no-futebol.htm

Castelo, J. (2009). Futebol - Concepção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino, Lisboa.

Garganta, J. (1994), citado por, Quina, J (2001). *Futebol, referências para a organização do jogo*, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança.

Guerra, I; Soares, E e Burini, R; (2001) - *Aspectos nutricionais do futebol de competição*, Revista Brasileira de Medicina no Esporte, Artigo de revisão, 28 de maio de 2017, consultado em, http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n6/v7n6a03.pdf

Marques, M. C., B. Travassos, & R. Almeida (2010). "A força explosiva, velocidade e capacidades motoras específicas em futebolistas juniores amadores: Um estudo correlacional". Scientific Electronic Library Online, 12 de junho de 2017, consultado em, http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci-arttext&pid=S1646-107X2010000300002

Pacheco, R.; Real, N. e Lopes, M. (2009); Aprender a Jogar no Jogo, Um Guia Para o Treinador de Futebol.

Prado, W; Botero, J; Guerra, R; Rodrigues, C; Cuvello, L; e Dâmaso, A; (2006) - *Perfil antropométrico e ingestão de macronutrientes em atletas profissionais brasileiros de futebol, de acordo com suas posições*, Revista Brasileira de Medicina no Esporte, Artigo original, 28 de maio de 2017, consultado em, http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922006000200001

Silva-Junior, C. J. (2011). "*Relação entre as potências de sprint e salto vertical em jovens atletas de futebol*". Scientific Electronic Library Online, 12 de junho de 2017, consultado em, http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2011000400002

Raposo, V. (2000). A Carga no Treino Desportivo: Lisboa: Editorial Caminho.

Anexos

Projeto de promoção - Diploma de Campeão

Diploma de Campeão





TORNEIO FUTSAL JUNIORES CDF

Projeto de promoção - Ficha de inscrição Torneio

| JUNIORES CDF | |
|---|------------------------------|
| Ficha de inscrição | |
| Nome da equipa: to da Diema | |
| Nome Treinador ou Capitão: Antonio Clemente | Idade: |
| Nome Jogador: Exercial Justino | Idade: <u>17</u> |
| Nome Jogador: Ecuncialo Salguero | Idade: 18_ |
| Nome Jogador: Aform Nums | Idade: 18 |
| Nome Jogador: Antonio Clemente | Idade: 18 |
| Nome Jogador: tomos teixenos | Idade: \[\langle \langle \] |
| Nome Jogador: Loandoo Sousa | Idade: 18 |
| Nome Jogador: | Idade: |
| | |

Projeto de promoção - Objetivos, Iniciativa, Programa

Torneio de Futsal e Banca de Alimentos

Objetivos do Torneio

- Promover o desporto e consequentemente um estilo de vida saudável.
- Promover a união entre jogadores e o convívio com os seus amigos e familiares.
- Competição saudável, promovendo o desporto justo e o fair play entre jogadores, árbitros, dirigentes e adeptos.
- Criar um momento de laser para os jogadores e adeptos.
- Realizar uma banca de alimentos para doar a uma instituição de caridade.
- Criar visibilidade do clube na comunidade.
- Realização do projeto de promoção no âmbito do estágio em treino desportivo, por parte do aluno Tiago Francisco.

Iniciativa e Organização

A iniciativa e surge por parte do aluno Tiago João Antunes Francisco, no âmbito do estágio em treino desportivo no Instituto Politécnico da Guarda em que é pretendido a realização de um projeto de promoção do clube, querendo assim criar um momento de laser, promoção e generosidade por parte dos jogadores e associados. O torneio de futsal irá dividir os jogadores da equipa de juniores do Centro Desportivo de Fátima com colegas, amigos, familiares à sua escolha de modo a constituir equipas de 6 a 10 elementos. Para um maior impacto na sociedade e promoção do clube, o torneio terá um intuito de generosidade e os jogadores e adeptos devem de trazer um ou mais alimentos para oferecer a uma instituição de caridade a definir. A ideia é dar a possibilidade a todos os jogadores de jogarem com os seus amigos quer colegas de equipa, quer colegas da escola ou familiares. Este torneio serve igualmente para uma promoção desportiva e promoção da atividade física para todos (pais e amigos). É pedindo ainda a quem tem mais posses e assim queira que contribua de uma forma voluntária com alimentos que serão entregues a uma instituição de solidariedade (CRIF).

A banca de alimentos vai ter local junto ao campo, em que quem quiser contribuir deixará o seu contributo junto da organização que será posteriormente entregue à instituição de caridade.

Programa e horários

Os jogos serão realizados no dia 20 de maio, os jogos serão realizados durante de todo o dia (caso o número de equipas o exija).

O banco alimentar será realizado durante o torneio, em que quem quiser contribuir vai deixar os alimentos junto ao local do torneio que serão posteriormente dados à instituição de caridade.

Agradecendo antecipadamente a atenção dispensada e solicitando a Vossa especial colaboração

Tomar, 23 de Março de 2017

Tiago João Antunes Francisco (Responsável pela organização)

TORNEIO DE FUTSAL JUNIORES CDF

Regras/Regulamentos

- O torneio será realizado no dia 20 de Maio de 2017
- O torneio irá ser organizado com uma fase de grupos e posteriores eliminatórias com os melhores de cada grupo até ser apurado o campeão.
- O jogo será arbitrado por dirigentes do clube com o conhecimento das regras da modalidade, em que serão aplicadas as regras oficiais da modalidade de futsal (sem a existência do atraso ao guarda-redes e tempo de reposição da bola em campo), sendo que o tempo de jogo será de 15 minutos sem interrupções, após a fase de grupos em caso de empate após os 15 minutos serão dados mais 5 minutos de prolongamento, antes da decisão por grandes penalidades, onde serão marcadas 3 grandes penalidades (a marcação de penalidades continua em caso de permanecer o empate) para decidir o vencedor. A final será disputada com duas partes de 10 minutos com 5 minutos de intervalo.
- Será dado algum tempo de compensação nos jogos ao critério do árbitro.
- Critérios de desempate nos grupos: vence quem tiver mais pontos (3 pontos por vitória, 1 por empate), maior/menor diferença de golos; mais golos marcos, 3 penáltis.
- Não serão toleradas quais quer tipos de agressões/confusões entre jogadores e equipas, podendo ser excluídos do torneio.
- A organização não se responsabiliza por quais quer tipos de danos pessoais.
- As equipas completas devem de estar presentes 10 minutos antes do início dos seus jogos e estar logo prontas a entrar em campo assim que acaba o jogo anterior.
- Se a equipa não comparecer será atribuída vitória à equipa adversária por 3-0.

Requerimento

Ex. Sr. Presidente do Centro Desportivo de Fátima

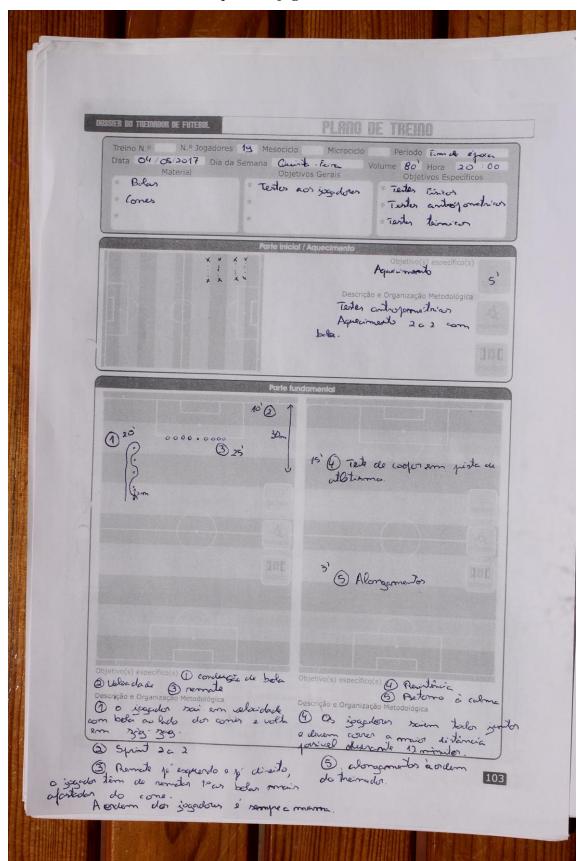
O treinador estagiário da equipa de juniores, com base no estágio em treino desportivo do Instituto Politécnico da Guarda, estou a idealizar um torneio de futsal entre os jogadores da equipa de juniores do Centro Desportivo de Fátima e seus amigos, contendo o mesmo um carater solidário e de promoção do clube, tendo associado uma banca de alimentos a doar a uma instituição de caridade, a data prevista para realização do torneio será no dia 20 de maio de 2017. Este torneio será de caráter amigável e gratuito, dando assim a possibilidade dos nossos jogadores terem um momento de laser e competição saudável, interagindo uns com os outros e promovendo o nome do clube. A organização e promoção do evento está ao cargo treinador estagiário Tiago João Antunes Francisco, sendo iniciativa do próprio a realização do torneio. Deste modo queria pedir autorização para a realização do torneio, que fosse facultado o pavilhão de futsal do Centro Desportivo de Fátima para local do torneio.

Aguardando atenciosamente por uma resposta.

Tomar, 23 de Março de 2017

Tiago João Antunes Francisco (Responsável pela organização)

Plano de treino - Testes e avliações aos jogadores



Diploma - II Congresso de Futebol



Ficha de jogador



Juniores, C.D. Fátima - Ficha de Jogador:

Nome: Data de Nascimento:

Localidade: Peso: Altura:

Anos de Futebol: Anos no C.D.Fátima:

Posição mais utilizado: Posição Preferida:

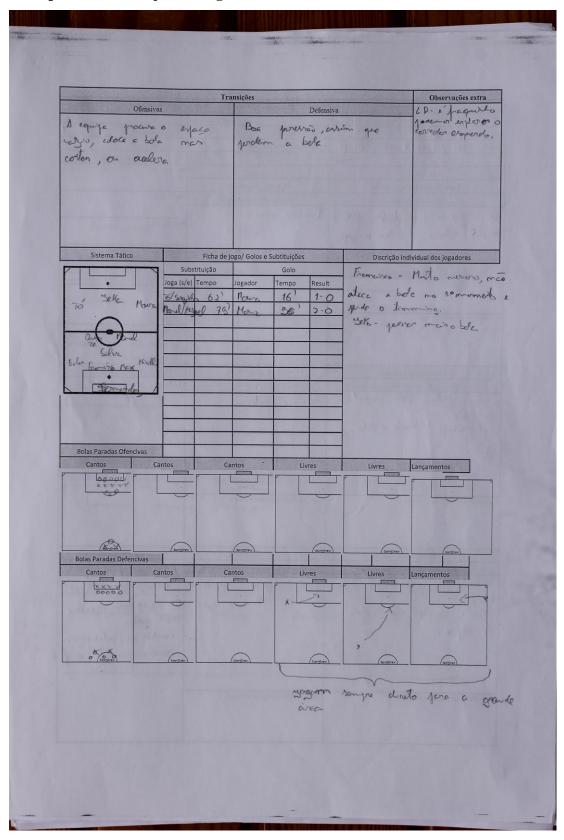
Pé preferencial: Modalidades já praticadas:

Tempos Livres:

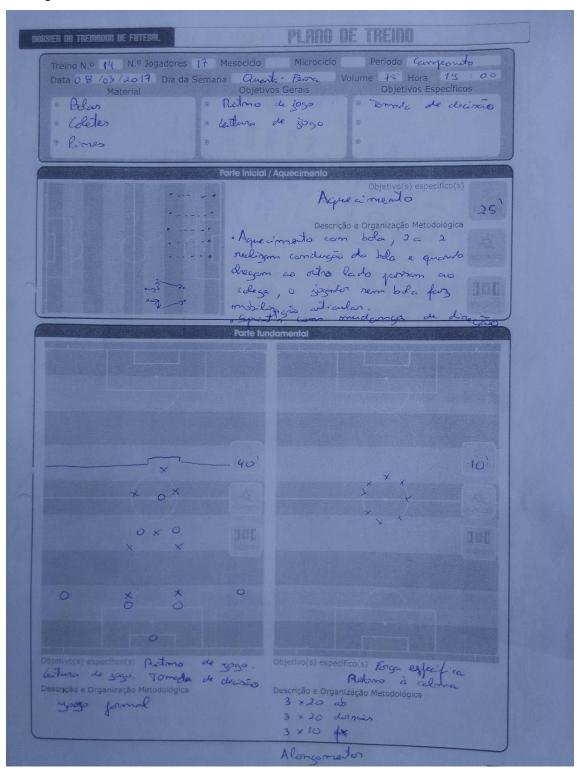
Exemplo de Observação do Jogo (frente)

| The Real Property lies | | | | Ficha de Observação d | le Jogo | | |
|------------------------|---------------------------|---------------|----------------|---|--|-------------------|--|
| A disconstate | I A | Piso | Relie | THE RESERVE THE PARTY NAMED IN COLUMN 2 IS NOT THE | Visitado | Visitante | |
| Adversário Data | 11-03-2017 | Local | Tations | Resultado Final | 2 | 0 | Tipo de Competição Carry |
| 1000000 | 11-03.2017 | riora | 15:00 Fases | Resultado Intervalo | 11 | 0 | Jornada/Ronda |
| TO PERSON | Ataque | | 1 4303 | Defe | esa | | Tipo de atletas Envergadura |
| | Zona de construção | / Criação | | Impede a co | A STATE OF THE PARTY OF THE PAR | | |
| | Circula/ Joga d | | | Tipo de pressa | ão/ contecão | | Velocidade |
| Um . | fonce precip | tados, | gede-re | Braiona quen | 10 | | |
| mais | colone a | naire | a ioan | Positiona quen | | | Resistência Bom mivel |
| | | | 00 | | | | Principalis |
| | | | | | | | Psicológico Muilo Jostes |
| 177 | | | | | | | |
| 10000 | | | | 1 14 | | | Técnica |
| Com diferente re | esultado e tempo | V. 9. | Par | Com diferente recutado | | | |
| | | | | Com diferente resultado e tem | ipo | | Por Tático O |
| | | | | | | | Pos. Tático Born a equal perceben o que ll foi yelido. |
| | | Marine Co | | | | | Loi rediolo |
| | Manutenção da p | | | Anula a fina | alização | X 5 10 | Pontos Fortes |
| Jogo | interior/Alas/ Mobilidade | / Superiorida | ade + | Alas/ Oscilação/ Cobertur | | Espaço | Velocidade mas coto |
| | | | | Proginc forte | | | |
| A | o. mje cinaule | c hd | 0_ | | | | |
| , 7 | 16 | 2 4 | <i>a</i> . | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | 100 | | | | |
| | | | 17.5% | | | | |
| Com diferente | resultado e tempo | | | Com diferente resultado e t | tempo | | |
| | | | 1 | | | | |
| | | | | | | | |
| | Zona de finaliza | ção | | Defende a t | naliza | 124 TO 100 TO 100 | |
| Que jo | og/ Jogo aéreo/ passes de | | | Espaço/ pressão/ jogo aé | rco/ GR/ desar | rine | Pontos Fracos |
| Equipa | do garde | | bolas | Paro d. | 0.0 | | Defera deixa a bola |
| aerian | | | | anarda ach | -det | A, A | ader no chara e d |
| Muito | napidon ma | r certe | רש | a bolo | ned as | ova c | south no cher e de signature of anes coiles. Compos es boles are herossen ormits a |
| da olejo, | × . | | | | | ٢ | mas coila. |
| | | | | | | | Compor as befor as |
| | | | | | | | Recover omito |
| | | | | | | | |
| Com diferente r | esultado e tempo | | | Dame 416 | | | |
| an elemen | - chao e tempo | | C | Com diferente resultado e te | empo | | |
| NO BEEN | | | | | | | |
| | | | | | | | |

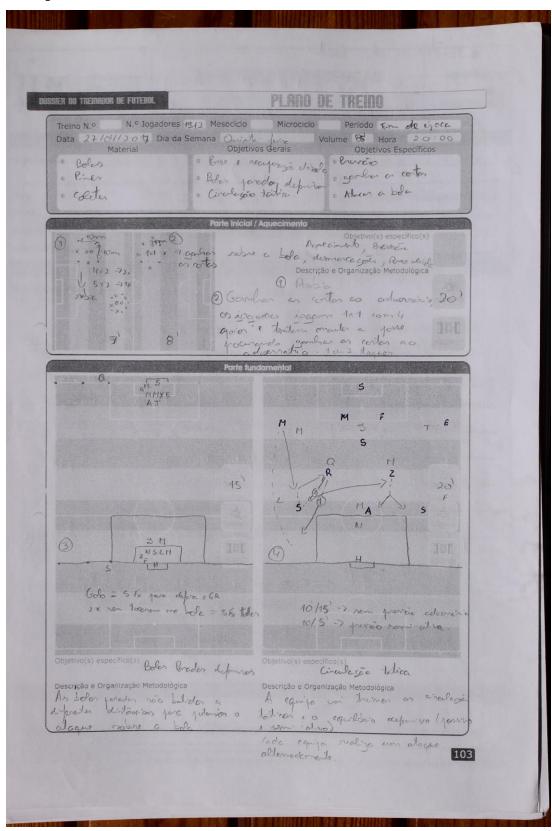
Exemplo de Observação do Jogo (verso)



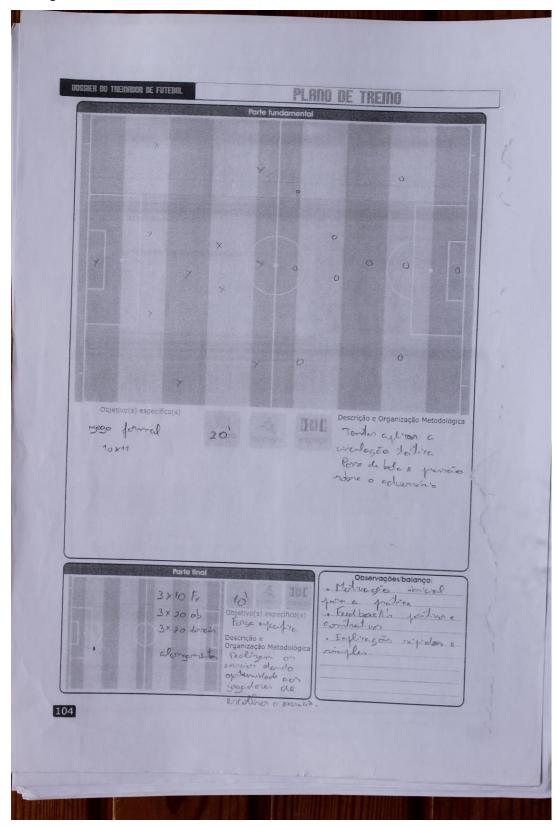
Exemplo de Plano de treino



Exemplo de Plano de treino ministrado (frente)



Exemplo de Plano de treino ministrado (verso)



Exemplo de Plano de treino ministrado (critérios de êxito)

| THE PARTY OF THE P |
|--|
| Gritérios de êxito |
| 1 - O goagedon proche qual or melhor momento para precionar |
| - O josedor adecua or opoior commande a poriçõe da bela e dos admirairios |
| Q - O jogodor corregue idudir / anteripar-re ao aduveranto - E rapido mas demarcações e mas decisões |
| |
| 3 · O jogador dara a bola · O jogador dare o seu eyaso e comegue defende lo |
| |
| □ - O jouador tem uma boa capacidade do deciño do que fazer |
| - Os jogodous sem bola procuram gambar esfaço para receber a mesma. É consequem saber o que vais fazer com a mesma no 1º mosmento |
| no 1º mornento consequem salar o que vaio fazer com a muerora |
| - A equipe que defende ocupa borner especió e obriga o aduerrano O jogadores pouran constantemente informação especial dos |
| colegare odversinos. |
| 3 - Os jogadores corrègiem mentera perre e realizam a chalesais |
| - A pressar é foita em equipa e mos momentos centos |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Exemplo de relatório de jogo

Jogo: Fátima vs Amiense (2º classificado vs 1º classificado)

Data: 11/03/2017 **Hora:** 15:00h

Resultado Final: 2-0

Pré-jogo: A equipa foi almoçar toda junta onde ouve um cuidado especial com a alimentação dos atletas e uma boa interação do grupo, antes de um jogo difícil contra o 1º classificado, que poderia ser campeão em caso de vitória. Os adversários trouxeram com eles cerca de 400 adeptos que se faziam ouvir bem, também tínhamos uns tantos adeptos ficando as bancadas estavam cheias, quase 1000 pessoas a ver o jogo da distrital de juniores. Senti os jogadores um pouco nervosos antes do jogo, mas com a nossa mensagem (equipa técnica) a equipa ficou mais tranquila e confiante.

Jogo: O jogo começou a grande ritmo e ouve ocasiões para os dois lados, defensivamente os nossos centrais (Francisco e Max) não estão muito habituados a jogar juntos e ouve algumas falhas inicialmente principalmente do Francisco que estava um pouco nervoso, e não estava a atacar a bola no 1º momento e obrigava a nossa equipa a recuar no terreno. Aos 16 minutos o Moura faz o 1º golo para a nossa equipa finalizando um ataque rápido muito bem contruído, o que deixou a nossa equipa mais tranquila, e a conseguir dominar mais o jogo. O nosso meio campo esteve muito bem criando boas linhas e passe entre os setores e mantendo a posse para o nosso lado, excelente jogo do Silva ganhado quase todas as bolas no ar e iniciando o processo ofensivo com qualidade, e um excelente jogo do Quim Zé, criando inúmeras linhas de passe e desequilibrando a equipa adversária. Ofensivamente a equipa não estava a conseguir ganhar as bolas aéreas, mas muito bem a ganhar a velocidade nas costas do adversário. Na segunda parte a equipa entro muito concentrada e foi muito superior ao adversário, o nosso ponta lança esteve um pouco a baixo do esperado, devendo de passar mais a bola e mais qualidade no momento de finalização, falhado diversas vezes isolado e não passando muito a bola. Os nossos centrais tiveram muito melhor na segunda parte, estando o Francisco a ganhar mais bolas e mais confiante nas saídas a jogar. A equipa percebeu o que lhe era pedido em termos táticos e jogou muito bem sobre tanto barulho que se fazia ouvir das bancadas. O adversário também criou

algumas ocasiões, o que promoveu um bom espetáculo, embora o domínio do jogo fosse claramente nosso e falharmos diversas ocasiões aos 96 minutos o Moura fez o 2 -0, o que levou à loucura completa dos jogadores e adeptos. Sendo 2 jogadores nossos expulsos por abuso nos festejos.

Apreciação final: Foi um grande jogo de futebol, em que a nossa equipa foi superior ao adversário, onde podia mesmo ter goleado a adversário. A equipa respondeu bem ao que lhe foi pedido. A equipa devia de conseguir ter mais vezes este nível de concentração e motivação para o jogo, pois com esta garra seriamos nós os líderes do campeonato.

Exemplo relatório de treino

Local: Campo - João Paulo II

Data: 08/03/2017 **Hora:** 19:00h

Pré-treino: Falamos sobre o treino e sobre o próximo adversário (Amiense). Neste momento a equipa tem muitos jogadores lesionados, apenas vamos ter 17 jogadores para o treino, 16 de campo e um guarda-redes. Os exercícios são montados no espaço disponível e durante o treino são retirados o mais rapidamente para a execução do próximo exercício de treino.

Treino: O treino começou com um discurso habitual, onde é explicada um conteúdo da sessão de treino e abordado o próximo adversário. A parte final do discurso é mais focada na parte motivacional para o treino. (Um discurso simples e preciso, em que chega à maior parte dos jogadores, sendo que há um outro mais distraído).

O treino começa como a maior parte das sessões de treino, o que leva aos jogadores a começar rapidamente o aquecimento sem que existam dúvidas no pedido. As transições do exercício foram rápidas e ouve empenho por arte dos jogadores.

Durante o jogo formal, os jogadores tiveram empenhados e o fator de irmos jogar contra o primeiro classificado deixou os jogadores motivados. O mister teve bem nos feedbacks dados aos jogadores, embora pode tentar ser mais direto na explicação num momento ou outro. Tive também bem ao explicar ao nosso central o que deveria fazer, ao qual ele melhorou após a explicação. Posso ainda tentar intervir mais vezes, para que existam mais melhorias de outros jogadores.

A parte final fui eu que ministrei e consegui explicar bem o que queria, tive uma boa projeção de voz e os atletas cumpriram com o pedido, ainda que tivesses de pedir a dois ou três um pouco de mais empenho.

Apreciação final: O treino correu bem, e equipa técnica sente a equipa motivada para continuar a lutar por vitórias, embora já seja difícil o objetivo de ser campeão, a nossa equipa está na luta até ao fim.

Exemplo de treino ministrado

Treino Ministrado - 1

Local: Campo - João Paulo II

Data: 27/04/2017 **Hora:** 20:00h

Pré-treino: A equipa tem 21 jogadores para o treino, 19 de campo e 2 guardaredes. Os exercícios são montados no espaço disponível e durante o treino são retirados o mais rapidamente para a execução do próximo exercício de treino.

Treino: Na parte introdutória penso que tive bem, embora estivesse um pouco nervoso antes de começar, após começar a falar passou e penso que consegui ser preciso e simples no meu discurso.

Consegui dar bons feedbacks durante o treino, sendo que tive dificuldade em avaliar todos os jogadores, devido á distância uns dos outros durante as execuções dos exercícios. Foi essencial criar uma ficha de critérios de êxito para que pudesse focar os atletas para o que pretendia no treino e assim corrigir os principais erros que advinha pré-treino.

Apreciação final: O treino correu bem, os jogadores gostam do treino e do modo como eu o dei e expliquei, sendo que recebi elogios por parte de alguns jogadores a dizer que tenho jeito para treinar. Espero que com a experiência consiga observar mais jogadores simultaneamente para que possa melhorar os jogadores.